

# ウパヴィシュタコーナーサナ、パリヴルッタ・ジャーヌシルシャーサナ

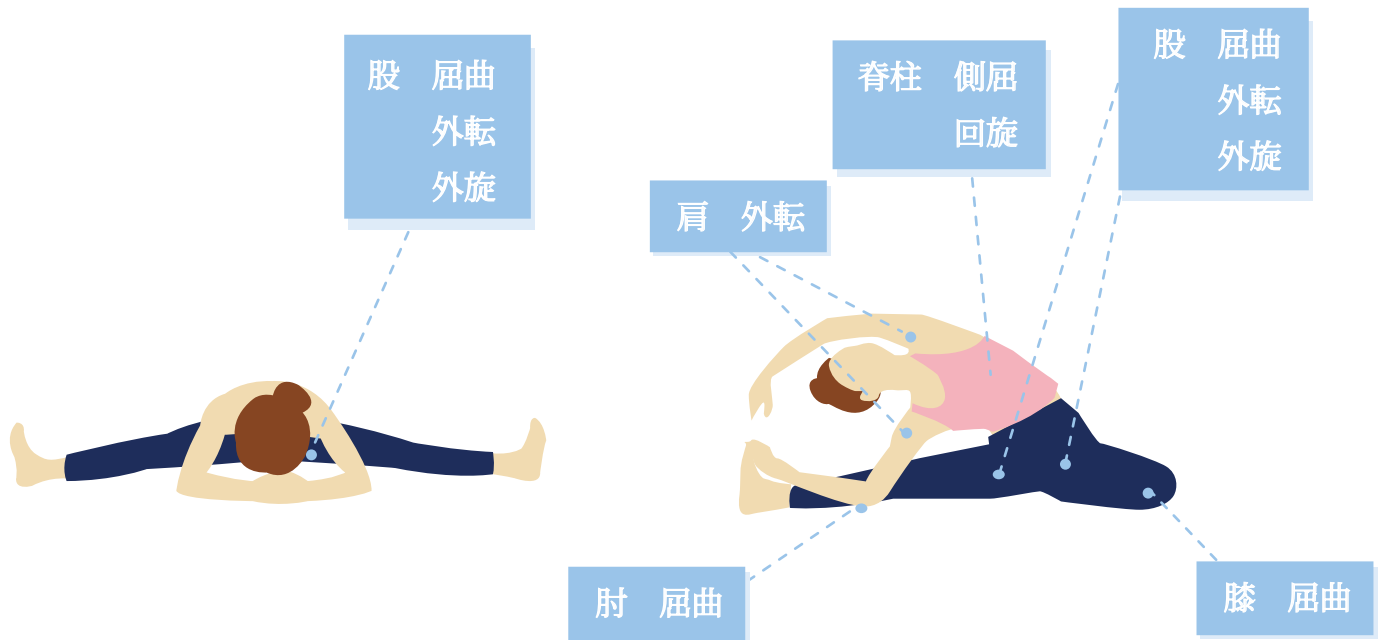
座位の開脚前屈、ねじった頭を膝につけるポーズ

(英: Wide-Angle Seated Forward Bend、Revolved Head to Knee Forward Bend Pose)

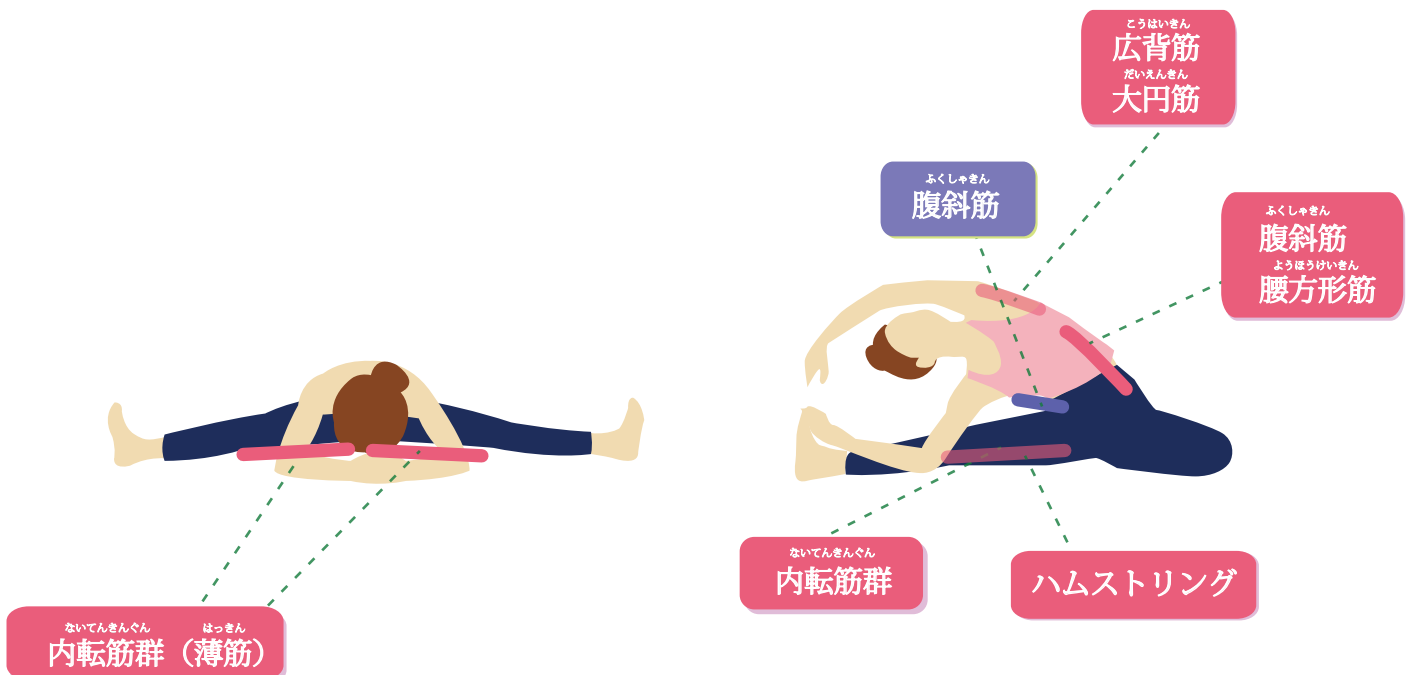
ウパヴィシュタ:すわる コーナ:角

パリヴルッタ:ねじった ジャーナ:膝 シールシャ:頭 という意味

## 関節



## 筋肉



## 動きの理解



読む前に押さえておきたいこと

- ・ 筋肉の作用 (=短縮) → 筋肉の長さが短くなる、反対の意味は伸長
- ・ 筋肉の伸長≒ストレッチ
- ・ 動きの連動 (≒運動連鎖<sup>うんどうれんさ</sup>) → ある動きに併せて隣接関節に起こる関節運動

ウパヴィシユタコーナーサナのように開脚前屈動作では、股関節は屈曲、外転、外旋位であり、その中でも特に外転の要素が強くなります。ゆえに、その動作のブレーキとなるのは内転筋群で、その中でも長い筋肉または内転・内旋に関与する筋肉になり、それに該当するのは薄筋、大内転筋です。

### 作用 (短縮)

- 屈曲
- 外転
- 外旋

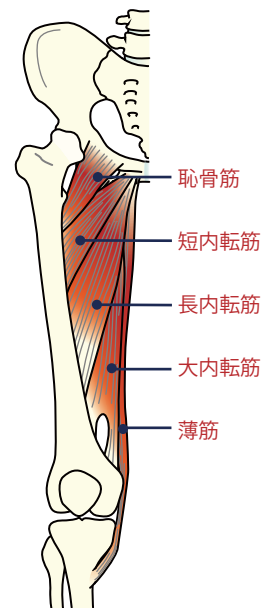
### 伸長

- 伸展
- 内転
- 内旋

薄筋は、膝関節をまたぐ二関節筋であることから伸長が最大になることが考えられます。

### 内転筋群の伸長

ちこつじん 恥骨筋	屈曲・内転・(内旋)
たんないてんじん 短内転筋	屈曲・内転・(外旋)
ちやうないてんじん 長内転筋	屈曲・内転・(内旋)
しょうないてんじん 小内転筋	屈曲・内転・(外旋)
だいないてんじん 大内転筋	伸展・内転・(内旋)
はっじん 薄筋	屈曲・内転・(内旋)



大内転筋は、薄筋に次ぐ長さであることと、股関節 伸展の作用があることにより強く伸長されます。足先が前方に向く (股関節 外旋の減少) 動きが起こりやすくなります。これは、少しでも伸びる長さを抑えようとするための防御反応 (≒代償動作) として起こります。

開脚前屈を深くしていくにあたり、骨盤 前傾・腰椎 前彎の連動が伴います。間違った開脚ストレッチで腰が抜けたまま身体を倒すことがあります。正常な骨盤 前傾の連動がおこっていないためできる開脚に限界があります。地道に骨盤 前傾・腰椎 前彎の連動を作りながら開脚前屈の練習をするべきで、その練習として『ワイドスクワット、もしくはカエルストレッチ』をおこなっておくことがおすすめです。

## 動きの理解



これらのストレッチが有効な理由は、膝関節 屈曲位であることです。開脚ストレッチのかたちで股関節・膝関節にわたる2関節筋である『ほつきん薄筋・はんけんようきん半腱様筋』がピンピンに張っている状態から、膝関節を屈曲させることで筋肉の停止部付近の張力が低下し、起始部付近（股関節に近い側）に伸長刺激を加えることができるため、段階を追った柔軟性の獲得ができるようになります。

パリヴルッタジャーヌシルシャーサナ  では、身体を傾けるときの体幹 側屈が起こりますが、胸椎は

■ 屈曲位するとき同側回旋

■ 伸展位するとき反対側回旋

という連動を起こすため、側屈をするスタート時点での背中丸みで倒れ方が変わります。背中丸みが強いまま傾斜すると、せきちゆうきりつきん脊柱起立筋やようほうけいきん腰方形筋の伸長が強くなり、筋肉性の腰痛が心配な方は注意が必要です。

このアーサナにおいては、胸椎 伸展（後屈）→ 体幹 反対側回旋の連動を作ることが求められますので、この伸展と回旋の意識を強く作ってアーサナを作ることが理想的なかたちに近づくためのポイントになります。連動がどう出るかは開始時の骨盤・脊柱の状態です。大部分が決定されるため、やりながら途中でいくら注意してもなかなか補正できません。そのため、いかに最初に骨盤 前傾→脊柱 伸展に近い状態を作っておけるかが鍵となります。

また、上半身の重心が傾斜側に傾くのと臀部・側腹部の伸長性が低い場合、傾斜側の反対側のお尻が浮きやすくなります。お尻が浮くこと自体には問題はありませんが、体の傾きほど柔軟性を必要としなくなるため、アーサナという観点からは代償動作ととらえることになります。

パリヴルッタジャーヌシルシャーサナをすると、呼吸がしやすくなる感覚を得やすくなりますが、それは肋間筋のストレッチがかかり胸郭が広がりやすくなったためか、広背筋など肩甲骨を下制する筋肉がストレッチされ、深呼吸時の肩甲骨が挙がりやすくなったためではないかと考えられます。

側屈の柔軟性をあらかじめ高めるためにお勧めなのはマーメイドストレッチがあります。

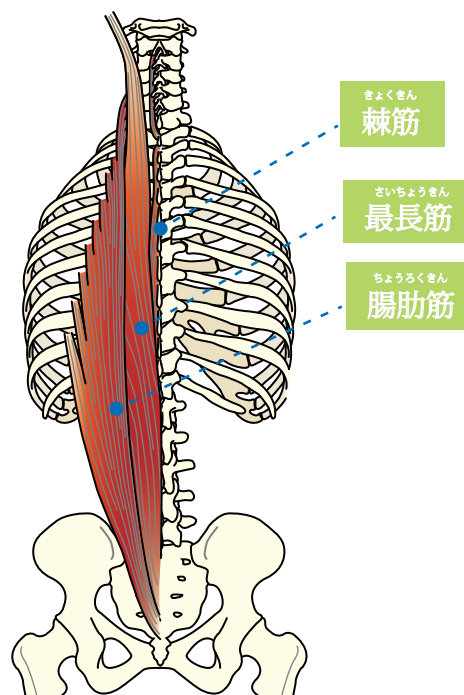


### せきちゅうきりつきん 脊柱起立筋

『脊柱起立筋：erector spinae』は、背中を中心を通る背骨を挟んだ両脇にある筋肉が脊柱起立筋です。背中を縦に走る隆起があればそれは脊柱起立筋でしょう。脊柱起立筋は腸肋筋・最長筋・棘筋の3種類の筋肉の総称で大腿四頭筋やハムストリングと同様にいくつかの筋肉が集まったグループ名と理解してくださるとよいです。

これらは縦に長い筋肉であるため、背中の中あたりに緊張が起これることによって腰や首にも張りを起こしたり、またその逆も起こります。脊柱起立筋は、重力に逆らって体を真っ直ぐ起こす抗重力筋と呼ばれますし、体幹を支える体幹筋でもあります。

この筋肉は、前に倒れたり背中が丸まる時に張力によって支えるため、前に意識が向くデスクワークや家事で日常的に負担をかけることになり、加齢によって背中が丸くなることでも更に負担を強いることになります。そのため、脊柱起立筋は国民病である肩首こりや腰痛に密接に関わる筋肉で、いかにここをうまくケアできるかが快適な生活をおくることにもつながっていくことでしょう。

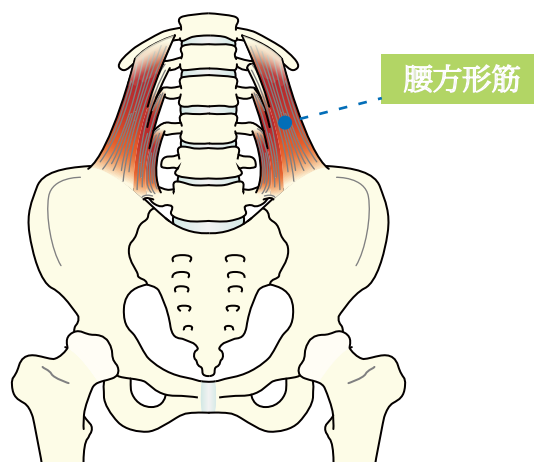


### ようほうけいじん 腰方形筋

背骨と同じように真ん中付近を通る脊柱起立筋と違い、腰と骨盤を脇から繋いでいるのが腰方形筋です。

- 起始 → 腸骨稜の後面内側縁
- 停止 → 第1～4腰椎の横突起、第12肋骨の下縁

この筋肉は、脊柱起立筋のサポートとして腰を反らせる（腰椎 伸展）働きはありますが、体幹を側屈させる働きがよく言われます。腰痛持ちの方のほとんどは腰の真ん中だけでなく腰方形筋のあるサイドまで筋肉がカチカチですが、そうさせる要因に腰椎の前彎減少（腰抜け）があります。



腰椎 後彎 → 骨盤 後傾の姿勢は常に腰方形筋を緊張させ、慢性腰痛や腰・骨盤の可動性の減少を生みます。



- 1、ダンダーサナ（杖のポーズ）で座り、両手のやや後ろに胴体をもたれかける。両脚を持ち上げて約90度を開く（両脚は恥骨を頂角としてほぼ直角になるように）。両手で床を押し、腰を前にスライドさせ、両脚をさらに10～20度開く。ダンダーサナで床の上に心地よく座れない場合は、折りたたんだブランケットの上にお尻をのせる。
- 2、太腿を外側に回転させ、膝頭がまっすぐ天井のほうへ向くように太腿の外側を床に固定する。かかとを押し出し、足裏を伸ばして拇指球を押し。
- 3、大腿骨で床を強く押し、膝頭を天井に向けたままで、両脚の真ん中から前方へ両手を歩かせていく。両腕は強く。すべての前屈と同様、重要なのは股関節から動かすことと、胴体の前側を長く保つこと。ウエストを折り曲げていることに気づいたら中止して、もう一度恥骨からへその間を伸ばす。可能ならばそこから前屈を続ける。
- 4、両脚の裏側が心地よくストレッチされているのが感じられるまで、息を吐くたびに前屈を深めていく。このポーズで1分以上ステイして、吸う息で胴体の前側を長くしたまま、体を起こす。

### 《ビギナーへのヒント》

ウパヴィシュタ・コナーサナはビギナーズにとって難しい前屈だ。もし、ほんの少しすらも上体が前に傾かないようであれば、少し膝を曲げても問題ない。両膝の下に薄く巻いたブランケットを置いてサポートしてもよい。ただし、体を前に傾けていくときは、膝頭を天井の方に向けたままにしておくことが重要だと覚えておこう。

## リーディング



- 1、右脚を横に伸ばして座り、左膝を曲げて、左足のかかとをおへその延長線におく。両方の坐骨に体重を均等にのせる。手は膝の上に。
- 2、右手で右足の指先をつかむ。このとき、右の脇腹が縮まないように体側を伸ばすと共に、右脚の真上に体をのせるように上半身を右に傾ける。
- 3、左手を頭上に上げ、左胸を天井方向に向けながら、左手を右手に近づける。右足裏を後ろに押し、足先と膝を真上に向け、姿勢を安定させて視線を天井方向に。反対側も同様に行う。

### 《ビギナーへのヒント》

両手を近づけるときに側屈にならないように、下の胸を正面に向ける意識を持つ。慣れるまでは、無理に両手を近づけようとせず、曲げている脚の坐骨と膝が床につき、下の体側が伸ばせるところまで上半身を倒して、正しいアライメントを覚えよう。